令和８年
10
10月１日発行

ほけんだより



青ヶ島村立青ヶ島中学校　保健室

少しずつすずしくなってきました。今月はいよいよ運動会ですね。これまで練習してきたことを発揮するためには、元気に当日を迎えることが大切です。今月も「早ね・早起き・朝ごはん」で運動会に向けて体調を整えていきましょう。



生活リズムチェックに取り組みました

中学生の振り返り

中学生になると、自分の生活を「自分でスケジューリングする力」も大切になってきます。今回決めた目標は「19:30までにやることを終わらせる。」優先するべき物事を整理したり、1週間の見通しをもって取り組むことができていましたね✨

また、運動の習慣について、振り返りをしていました。習い事で体を動かしていることもgood👍他にも、テレビを見ながら、家事を手伝いながらなど「ながらストレッチ」も運動習慣としておすすめです。





10月の保健行事



1日(木)身体計測　2校時終了後
8日(木)運動会前健診　放課後
14日(水)眼科検診　放課後



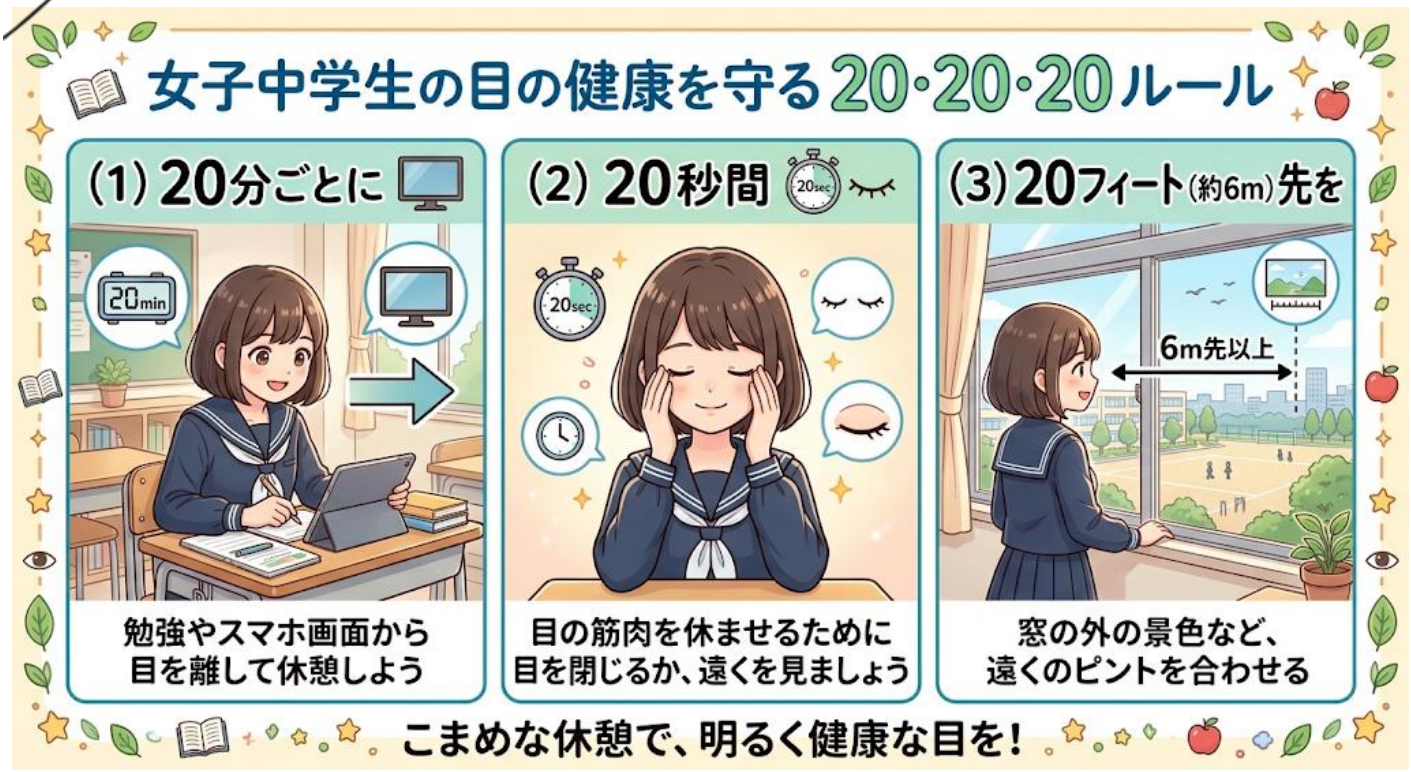
衣替えの文化は平安時代からあります。当時、服以外にも変えていたものはなんでしょう。

平安時代の宮中で始まった更衣という文化が、現代の衣替えにあたります。当時は服だけでなく、部屋全体の内装（屏風、簾、食器などの調度品など）を丸々変えていました。そんな更衣が年に4回も行われ、貴族の屋敷で働いている人にとっては、大忙しの一大イベントだったようです。

This month's goal

「目を大切にする」

人間は生物的な構造として、視覚による認知が圧倒的に優位です。つまり、日常生活の中で、身の回りの情報を集める役割のほとんどは目に頼っている部分が多いということ。
知らず知らずのうちに働いてくれている「目」を休ませてあげる習慣も大切ですね。



10月10日は 目の愛護デー





答えはホール
掲示板にあります。



